

Bevægelse i naturen

Inspirationshæfte om børn, bevægelse, natur og udeliv



Friluftsrådet

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Danmarks
Naturfredningsforening

Indhold

Børn bevæges i naturen	3
Fakta om børn, bevægelse og natur	4
 Gang i bentøjet.....	6
 Kast – og grib legen	8
 Hold balancen	10
 Vip som du vil.....	11
 Myrekryb og billekravl	12
 Mærk suset i trætoppen	14
 Frøhop og hjortespring	16
 Stubbeskub og tovtræk.....	18
 Snurretoppe og trillebakker.....	20
 På gyngende grund	22
Litteratur.....	23

1. udgave, 1. oplag

Udgivet i anledning af Naturens Dag 2018 af Friluftsrådet og Danmarks Naturfredningsforening i samarbejde med Grønne Spirer og med støtte fra Nordea-fonden.

Forfatter: Laura Bidstrup

Redaktør: Ida Kryger

Ikoner: Eva Wulff

Layout: Mads Wolff / Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

Fotos venligst udlånt af: Astrid Bjørk Mortensen, Ditte Valente, Ida Kryger, Annette Rasmussen, Birthe Fosgrau, Rikke Egebæk, Britta Lærke Madsen, Bjørn Sylvester Christensen, Pernille Tarne, Mads Ellegaard Larsen og Tine Kryger Kjær.

www.naturensdag.dk
www.grønnespirer.dk
www.friluftsradet.dk
www.dn.dk



Børn bevæges i naturen

Det er livsnødvendigt for børn at bevæge sig, for vi lærer verden at kende igennem vores kroppe. Børn skal røre sig på alsidige måder og derved udvikle sig både fysisk og mentalt. I dag ved vi, at bevægelse fra fødslen er essentiel for børns motoriske udvikling, kognition, kropsforståelse og samspil med omgivelserne og andre mennesker, men de fleste børn (og voksne) bevæger sig desværre slet ikke nok.

Børn kommer også mindre i naturen end tidligere. Det er en skam, for naturen inspirerer til alsidig og impulsiv bevægelse, kalder på nysgerrighed, tilbyder kropslige udfordringer og byder på forunderlige verdener, hvor man kan klatre op, hoppe over, kravle under og løbe ned ad. Mennesket har bevæget sig i naturen i årtusinder, og vores kroppe og hjerner er udviklet i samspil med den. Små og store dyr, utrolige planter og smukke udsigter vækker vores nysgerrighed, beroliger vores hjerner, fascinerer og kalder på bevægelse.

Når børn ser en plæne, løber de, når de får øje på en bakke, søger de mod toppen, når de møder en grøft, springer de over, og når de møder en væltet træstamme, trækker de i den voksnes hånd for at komme op og balancere. Børn kan slet ikke lade være med at bevæge sig i naturen, når først de voksne har bragt dem derud.

OM HÆFTET

Målet med dette hæfte er at kombinere børns behov for bevægelse med børns behov for natur og udeliv. Flere børn skal bevæges i naturen!

Hæftet indledes med teoretisk og forskningsbaseret information omkring børns behov for bevægelse og potentialet ved at gøre det i naturen. Herefter foreslås lege og aktiviteter med afsæt i de 18 grundbevægelser og dertil hørende viden og argumentation.

Kilder findes på hæftets sidste side.

VORES 18 GRUNDBEVÆGELSER

Børn i hele verden kravler, hopper, trækker, klatrer, triller, kaster, springer, skubber, kryber, balancerer, løber, går, svinger, hinker, griber, gynger, vipper og snurrer. Det er bevægelser, vi naturligt udvikler og som indgår i alle andre fysiske færdigheder. Vi kalder det vores 18 grundbevægelser eller grundlege. Dette hæfte er inddelt efter disse for børnene så vigtige bevægelser. Kik på jeres børn, er der nogen grundlege, som sjældent er i brug hos jer? Find ideerne her i bogen.

	PÆDAGOGISK SET	HVAD KAN NATUREN?
GÅ LØBE	Skal ligge på ryggraden. Giv tid og plads til bevægelsesglæden.	Naturen har afvekslende underlag.
KASTE GRIBE	At kunne være med når bolden triller.	I naturen må og kan man kaste med ting.
BALANCERE VIPPE	Balanceøvelser kan give ro, at vippe er sjovt og træner timing og interaktion mellem to personer.	Færre begrænsende regler. Uden for hegnet må man mere.
KRYBE KRAVLE	Krydsbevægelser og information via hjernebjælken udvikles ved kryb og kravl.	Naturens hemmelige stier og huler. inviterer til alsidige bevægelser.
KLATRE	Risikofyldt leg udvikler hjernen, selvværdet og kroppen.	Klatretræer, bakker og sten udfordrer på en anden måde end designede klatrestativer.
SPRINGE HOPPE HINKE	Alle kan være med til at hoppe, skab fællesskab i børnegruppen.	Oplevelser med dyr inspirerer til bevægelse, medleven og i sidste ende naturbevarelse.
TRÆKKE SKUBBE	Styrkeprøver er væsentlige kropsøvelser i alle aldre, træk og skub giver anledning til kraftpræstationer.	Masser af naturmaterialer man kan skubbe og trække i og lave bygningsværker af.
TRILLE SNURRE	Afprøve egne grænser i en fælles bevægelse, der kalder på latter.	God plads og naturligt faldunderlag.
GYNGE SVINGE	En individuel aktivitet, som kan tilpasses barnets eget behov for spænding.	Bedre vilkår for støjniveaue og bedre plads.

Fakta om børn, bevægelse og natur

BØRN DER BEVÆGER SIG

- har en sundere krop og en bedre motorik
- har bedre selvværd og selvtillid
- har en højere livskvalitet
- lærer mere og hurtigere
- er mere tilbøjelige til også at bevæge sig i deres ungdoms- og voksenliv

HVORFOR I NATUREN?

- Børn bevæger sig mere i naturen, og naturen byder på alsidige sansemotoriske muligheder
- Naturen er åbne for fortolkning, og fantasien styrkes
- I naturen må man mere. Naturen giver gode muligheder for risikofyldte lege og fysiske udfordringer
- Hjernen kan genoplade mentalt i naturen, og leg og bevægelse i naturen er godt for børns koncentration
- Gode barndomsoplevelser i naturen kan skabe naturbevarende og miljøbevidste voksne

BEVÆGELSE SOM AFSÆT FOR UDVIKLING OG INDLÆRING HOS BØRN

Bevægelse er af afgørende betydning for børns indlæring, idet gode motoriske kompetencer giver adgang til alsidige handlinger, flere erfaringer og mere indlæring (1). I 2015 lavede Sundhedsstyrelsen et forskningsreview om betydningen af bevægelse hos 0-4-årige. Forskningsresultaterne fra deres gennemgang peger på, at fysisk aktivitet både har en effekt på børnenes motoriske udvikling, psykosociale sundhed og kognitive udvikling. De konkluderer også, at aktiviteten i børnehavetiden har afgørende betydning for, hvor meget børn rører sig (2).

KROPSLIG UDFOLDELSE ØGER BØRNS TRIVSEL

Der er mange studier, der påviser, at bevægelse har en positiv indflydelse på børns trivsel. Det konkluderes i et litteraturstudie foretaget af Vidensråd for Forebyggelse. Trivsel defineres her både som fravær af problemer og som oplevelse af funktion og velvære. Rapporten pointerer også, at sociale relationer, medbestemmelse og oplevelse af mestring i bevægelsesaktiviteten har betydning for børnenes trivsel (3).

SELVVÆRD OG RELATIONEN TIL ANDRE BØRN STYRKES GENNEM BEVÆGELSE

Sundhedsstyrelsen konkluderer, at aktive børn har bedre selvværd, føler sig mindre ensomme og har lettere ved at få venner (4). Samarbejde i leg og aktiviteter kræver, at børn kommunikerer, forhandler og udfordrer sig selv og andre. Det er godt for selvværdet at opdage, at man kan noget udfordrende med sin krop, og godt at lære, at øvelse gør mester (5).

SUNDE VANER

Børn, der lever et aktivt liv, er mere tilbøjelige til at få sunde vaner med bevægelse. Hermed bliver de mere tilbøjelige til også at blive aktive unge og aktive voksne. Aktive børn har derfor en øget chance for et liv uden livsstilssygdomme så som overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme, mm. (6).

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i alderen 0-4 år dagligt opfordres til så meget og så alsidig bevægelse som muligt. Børn på fem år og opefter, bør bevæge sig minimum en time om dagen med moderat til højt aktivitetsniveau (7).

NATUREN FREMMER BEVÆGELSE OG STYRKER EN SUND UDVIKLING

En norsk undersøgelse, der sammenligner udebørnehavebørn og indebørnehavebørns fysiske sundhed, konkluderer, at udebørnene klarede sig bedre i næsten alle de fysiske tests. Især viste testen, at udebørnene i perioden havde forbedret deres balance og koordination (8). Et dansk forskningsprojekt har påvist, at udebørnehavebørnene havde bedre øje/håndkoordination, bedre balance og lavere sygdomsfravær sammenlignet med en traditionel børnehavegruppe (9).

LEG I NATUREN ØGER KONCENTRATIONEN

Et forskningsprojekt fra 2017 viser, at børnehavebørn, der leger og bevæger sig i den frie natur, er bedre til at fastholde koncentrationen, når de starter i skole. Forskerne påpeger, at naturens forudsigelige bevægelser kan virke afstressende på

børns hjerner (10) og fremhæver desuden, at naturen tilbyder mere plads til børns lege, hvorved de sjældnere afbryder hinanden. Børnene lærer hermed at fastholde samme aktivitet i længere tid, en kompetence de siden hen overfører til skolen. En lignende konklusion kan findes i et svensk projekt, der også fremhæver, at børnelege i naturen varer længere og kan blive mere omfangsrige (11).

NATUREN INSPIRERER TIL KREATIVITET

I et forskningsprojekt fra 2017 er børnehavebørns handlinger i henholdsvis fri natur og på institutionens legeplads blevet sammenlignet. Forskerne konkluderer, at variation, fx vejrets skiften, forskellige insekter og afvekslende genstande vækker glæde hos børnene, samt inspirerer til refleksion og nye lege og eksperimenter (12). Hos andre forskere konkluderes det også, at genstande i naturen opfordrer til meningsfortolkning på andre måder, end ting i inderummet gør. Dette resulterer i, at børnene i særdeleshed anvender deres kreativitet, når de leger med naturlige objekter (13, 14).

Bagerst i bogen er der kilder på de mange fakta om børn, sundhed, bevægelse og natur, som findes her i bogen.

Sansemotorisk udvikling og de primære sanser

Barnets motoriske udvikling og formåen udvikles med afsæt i de tre primære sanser: Muskel-led-sansen, følesansen og balancesansen. Hertil bruger barnet de sekundære sanser; høre-, lugte-, smags- og synssansen til at forstå sig selv og omverdenen. De tre primære sanser har stor betydning for barnets udvikling. Det er dem, der får barnet til at foretage de første bevægelser, og de danner afsæt for alt andet læring og udvikling. Hvis de primære sanser understimuleres, kan barnet få store udfordringer med motorik, kognition og indlæring. De tre primære sanser er:

Følesansen, også kaldet taktilsansen, aktiveres gennem slimhinder og hud. Når barnet har noget i munden, går på bare tæer eller huden berøres på den ene eller anden måde, trænes barnets kendskab til temperaturer, overflader, former, dyr og mennesker, og barnet får forståelse for egen krop og omverdenen.

Balancesansen som aktiveres, når barnet skifter i mellem kropspositioner. Den er placeret i hovedet og stimuleres, når barnet snurrer rundt, gynger, slår koltbøtter, vipper, osv. Balancesansen eller Vestibulærsansen, som den også kaldes, har betydning for en bred palet af barnets kropslige funktioner, heriblandt balancsevnen, øjenbevægelser og taleegenskaber.

Muskel-led-sansen, der er placeret, hvor muskler og led mødes, opfatter alle former for fysisk bevægelse. Ved hver eneste lille og stor bevægelse, modtager hjernen informationer omkring placering og tyngdepåvirkning af kroppens muskler, sener og led via muskel-led-sansen (15).



Gang i bentøjet



GÅ



LØBE

At gå og løbe er grundlæggende bevægelser, der trænes nærmest hele tiden af børn i naturlige omgivelser. For nogle børn kan det nærmest være svært ikke at løbe, og så er det især godt at være udenfor, for der må man nemlig gerne!

PÆDAGOGISK SET

Læringsmiljøer der bevæger

Bevægelse er helt essentielt for børns trivsel, og gang og løb er grundlæggende for det meste bevægelse. I udgangspunktet er vores kroppe skabt til at bringe os rundt til fods uden brug af motor og hjul, og det er måske værd at tænke over i en tid, hvor børn bliver hentet og bragt rigtigt meget. Vi begejstres over, at det lille barn lærer at gå, men glemmer, at denne grundbevægelse skal bruges, udvikles og vedligeholdes.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn bevæger sig og får pulsen op hver dag, men børn er sjældent interesserede i at bevæge sig for sundhedens skyld. De løber og går for at nå et mål eller som en del af legen, eller bare fordi det er sjovt! Det handler derfor om at skabe rammer for bevægelsesglæde – skabe miljøer omkring børnene, som giver dem lyst til at gå og løbe en masse – og tid! Det er sjovere at gå, når man ikke bliver skyndet på.

HVAD KAN NATUREN?

Naturens varierende underlag

Skovbunden, stien og det løse jord og sand er uforudsigelig og aldrig ligeså ensartet, som asfalten eller gulvet er. I naturen er underlaget kuperet og varierende, og der er knolde og huller, som udfordrer både fodstyrke og muskel-led-sans. På det varierende underlag må barnet koncentrere sig om at placere fødderne rigtigt og holde balancen. Der sendes konstant signaler til barnets hjerne om egen placering i forhold til jorden. Dermed bliver børns forståelse af deres kropslige placering i forhold til omgivelserne hele tiden udfordret og trænet, når de går og løber i naturen.

FANG MUSEHALEN

Denne klassiske alle-mod-alle-leg får virkelig gang i bentøjet. Alle børn har et lille stykke snor proppet ned i buksekanten, så den hænger som en musehale. Nu gælder det om både at forsøge at hive halerne af de andre børn og beskytte sin egen hale. Hvis man mister sin musehale, må man først tage den på igen, når man har slået en koldbøtte eller lignende. I kan også variere legen ved at aftale, at den, der snupper halen,



Hvad med de forsigtige børn?

For nogle børn kan nye lege være grænseoverskridende, især når de bygger på motoriske udfordringer. Måske er de i tvivl om, hvorvidt de kan udføre bevægelserne, eller de er bange for at slå sig. Det kan give tryghed, hvis den voksne husker en „pædagogisk bagdør“ i aktiviteten, så der er en helt lovlig og tryk position at indtage for det forsigtige barn, hvis legen er for udfordrende til at starte med. En pædagogisk bagdør kan fx være, at man gerne må se på i starten, at man kan holde en voksen i hånden imens, eller man kan være hjælper.

må sætte den i sine egne bukser, og at det gælder om at få samlet så mange musehale som muligt indenfor tidsrammen. Mere autentisk bliver det, hvis I i stedet for mus er firben, som jo rent faktisk kan tabe halen!

BLINDELEG

Det er anderledes og udfordrende at bevæge sig rundt uden at kunne se. Hvert eneste skridt udføres med stor koncentration og forsigtighed, og de andre sanser aktiveres. Prøv at lege blinde og gå med lukkede øjne eller bind for øjnene, det sætter muskel-led-sansen på prøve. I kan starte med åbne og flade områder og senere avancere med forskellige typer af skovbund,



bakker og klitter. Det handler om at gå langsomt frem, føle sig tryk i området og stole på, at kroppen kan finde ud af det, når synssansen er sat ud af spil, og de andre sanser tager over.

LØBETERNINGEN

Ud af en kvadratisk papkasse kan I lave en stor terning som et afsæt for alsidige løbebevægelser. På hver side af terningen limes tegninger af forskellige former for løb, fx gadedrenge-løb, løb med knæløft, løb med numsespark, baglæns løb, sidelæns løb samt spurt. Børnene kan tegne, og en voksen kan skrive løbetypen på. Børnene slår på skift med terningen, og alle skal så gøre det tegningen angiver, fx løbe sidelæns hen

til et træ og tilbage igen. Terningen kan også bruges i en stafet, hvor børnene slår med terningen og løber én ad gangen.

FALD NED MED EN MINDFUL GÅTUR

Som regel er gang noget med at komme fra a til b, og man kan tale og måske lege imens. Prøv at sætte gåturen og sanserne i centrum ved at lave en øvelse, hvor I fokuserer på det, I sanser. I skal på skift høre, dufte, smage, se og føle naturen, uden at tale imens. Den voksne styrer, hvor længe I går i stilhed, og tal efter hver sans om, hvad børnene har oplevet imens. Bag efter kan I også tale om, hvordan jeres ben bare førte jer frem, helt uden at I skulle koncentrere jer om det.

Kast – og grib legen



Der er meget, kroppen skal kunne, når man kaster eller griber. Hjernen skal vurdere afstand, hastighed, tyngde, retning og former. Muskler og led skal reagere præcist og hurtigt. Øje-hånd-koordinationen er på arbejde, og det er koncentration og tålmodighed også. Til gengæld er det skønt at mestre et godt kast, og så er det en væsentlig social kompetence også senere i skolealderen.

PÆDAGOGISK SET

At kunne være med

At kaste og gribe fylder en del i børns sociale arenaer både i frikvarterer, til børnefødselsdage, som fritidsaktivitet og hjemme hos legekammeraterne. Det gælder også i skolen, hvor over halvdelen af alle idrætstimer bruges på boldspil. Det er klart, at det får betydning, om man er aktivt deltagende i de fællesskaber, hvor boldspil indgår. De børn, der ikke føler sig i stand til at kaste og gribe, vil være mere tilbøjelige til så vidt muligt at fravælge leg med bold og går dermed glip af både sjov, bevægelse og samvær. Forskning viser, at de elever, der føler sig udfordrede i boldspil, har mere fravær i idrætstimerne.

HVAD KAN NATUREN?

Dybdesyn, afstandsvurdering og godt med skyts

Når man kaster og griber i naturen, får man trænet sit dybdesyn og afstandsvurdering på en anden måde end i en gymnastiksal. Naturen har nemlig en masse genstande, fx træer, der skaber kontrast og dybde og hjælper børn til bedre at forstå afstande og rumlighed. I naturen er der desuden masser af ting, der egner sig til at kaste med og sigte efter, og der er rig mulighed for at udfordre sig selv ved at afprøve forskellige tyngder, størrelser og former for kasteskyts. Og så er det – i modsætning til inden døre – tilladt!

TRILLE KASTANJER

For de små, der endnu ikke kan gribe, kan I lege med de indledende elementer af bevægelsen. Find en bakke, der er stejl nok til, at I kan trille fx kastanjer eller kogler ned ad den. Et barn eller en voksen står på toppen af bakken og triller noget ned, som de andre børn skal forsøge at fange/gribe for foden af bakken.

KAST STEN I VANDET

Lad ikke en chance for lidt sjov kaste træning gå fra jer. Når I er ved stranden eller søen, så sæt gang i en kasteleg, for van-

det opfordrer til plask. Kast i fællesskab, kast med store ting, kast med ting, der synker, og ting, der flyder. Så får I samtidig foræret lidt om massefylde og vægt. Tal om stenenes tyngde, om over- og underhåndskast. Prøv jer frem for at se, hvad der virker bedst, hvis man skal kaste rigtigt langt.



Forskellige kastekompetencer

Meget hurtigt kommer boldspil til at handle om fodbold, håndbold, de længste kast og de hårdeste slag med rundboldbattet. Men der er mange andre måder at lege med kast på. De, der ikke kan kaste langt, er måske bedre til præcision, og så gælder det om at finde ring-spil og sigteskiver frem. Eller måske kan et barn godt gribe eller slå til balloner, men er lidt bange for hårde bolde, der kommer flyvende. Det er skønt at kaste sten ud i sø og hav, og husk også at fokusere på store, fælles plask og ikke kun, hvem der når længst ud.

NATURENS MUNTRE KØKKEN

Hvis man ikke er så god til at kaste langt, er det måske sjovere at kaste for at ramme noget, og det er det, der er målet i det muntre køkken. Under et ophold på jeres skovtur finder I naturting, som kan bruges til at kaste med eller kaste efter. Stil målene op på en række, og tegn en streg, hvorfra man kaster. Prøv med forskelligt kasteskyts. Er en sten mere præcis end en kogle?

KOGLEKAST

Alle børn står i en cirkel meget tæt på hinanden og øver sig i at kaste en stor grankogle eller lignende på kryds og tværs af cirklen til hinanden. Når koglen tabes på jorden, skal alle skynde sig at sætte sig ned. I kan vælge at gøre det til en konkurrence, hvor den, der sidst når at sætte numsen i græsset, bliver siddende, indtil alle på den måde er ude af kastelegen. På den måde får legen et andet konkurrencemoment end selve det at gribe. Legen kan varieres på flere måder: Fx

kan alle træde et skridt tilbage, hver gang en spiller forlader legen, så det bliver sværere og sværere at kaste og gribe. I kan også aftale, at man skal sige et dyr, et tal eller et bogstav, når man kaster koglen. Start simpelt, og så kan legen gøres mere og mere avanceret, som børnene lærer den at kende.

KASTE-GRIBE-TIVOLI

Lav et tivoli med forskellige boder, hvor børnene skal øve sig i at kaste og gribe. I én bod skal børnene kaste små sten mod en stor sten og ramme den på lang afstand. I en anden bod skal børnene forsøge at gribe nogle kogler, som et andet barn lader falde oppe fra et træ. I en tredje bod skal man forsøge at vælte en stabel kogler ved at ramme dem med en kæp. I en fjerde bod skal man, to og to, kaste en pind til hinanden et bestemt antal gange. Eksperimentér med forskellige tyngde i kasteskytset, og find selv på flere boder. Måske kan de forskellige boder bestyres af børn, som gerne vil instruere de andre?



Hold balancen



At holde balancen kan være lidt af en udfordring, uanset om man står på en træstamme eller søger ud på stenene i bækken. At holde balancen kræver ro i kroppen og koncentration og kan derfor være en god afvekslende aktivitet for de børn, som hellere styrter meget omkring.

PÆDAGOGISK SET

Ro på kroppen

Alle børn har brug for at få ro på kroppen ind i mellem, også dem der ikke gør det af sig selv. Det er en vigtig erfaring at gøre sig som barn, at man selv kan gøre noget aktivt for at slappe af og finde roen, og det kan de voksne give nogle redskaber til. Balanceøvelser er oplagte som en beroligende aktivitet, for det kræver ofte ro og langsommelige bevægelser at holde balancen og er samtidig en sjov udfordring. Man får ro på alle lemmerne og træner samtidig fordybelse og koncentration i balanceagten.

HVAD KAN NATUREN?

Uderummets løse regler og mange muligheder

Legepladsen og tumlerummet har ofte en masse generelle sikkerhedsregler, som voksne er nødt til at regulere børns handlinger efter. I naturen er børnenes balancekunster kun begrænset af egen formåen og de voksnes risikovurderinger. Der kan tages højde for det enkelte barn, omgivelsernes beskaffenhed og særlige situationer. Dermed kan børnene få lov til at udfordre sig selv lidt mere. På legepladsen er der enkelte legeredskaber designet til balanceøvelser, men de bliver hurtigt velkendte og udfordrer kun i starten. I et godt naturområde vil der opstå nye udfordringer alt efter vejr og årstid og som resultat af naturens forandringer.

BALANCEBANEN

Ved hjælp af væltede træstammer, flade sten og træstubbe kan I lave jeres egen balancebane i naturen. Aftal med børnene, hvad der er tilpas udfordrende, hvordan banen skal tilrettelægges osv. Når børnene har gået den igennem flere gange, kan I evt. prøve at gennemføre den hurtigt eller med en kogle på håndryggen – så bliver det pludseligt svært igen!

BALANCEMEDITATION

Lav en lille beroligende balancemeditation, som instrueres og vises af en voksen. Brug naturens lyde, fx fuglesang, svajende trækroner eller bølgeskvulp som beroligende baggrundsmu-

sik. Start med nogle dybe vejrtrækninger for at få ro på kroppen, og udfør så øvelserne langsomt og med glidende overgange. Fx kan I stå på ét ben, imens hænder og krop skiftevis strækkes fremad, tilbage, op mod solen og ned til jorden. I kan også eksperimentere med at lukke øjnene ind i mellem, lave balanceøvelser på alle fire osv. Lav nye øvelser og søg inspiration fra internet og bøger, fx inden for dyreyoga.



Man lærer af sine fejl

Balanceøvelser er en test af tålmodigheden. Barnet falder eller bruger arme og ben til at støtte med, eller han må tage ekstra skridt på jorden. Det kan opleves, som om man bare bliver ved med at lave fejl og aldrig vil opnå sit mål. Men kroppen lærer af fejlene, og evnen til at blive ved trods fejlslagne forsøg er en vigtig læring til andre udfordringer, der kræver træning. Det er en vigtig erfaring for barnet, at kroppen lærer af gentagelser og træning.

Vip som du vil



Vippeture kræver, at musklerne aktiveres rettidigt, og man må ramme den rette timing igen og igen! Det ser måske let ud, men det kræver tid at lære. I naturen kan man finde vipper i form af passende grene og måske et lille medbragt bræt, som den voksne lægger på tværs.

PÆDAGOGISK SET

Timing og samarbejde

Når først man får kroppen til at lystre, er vippebevægelsen noget, som de fleste børn holder af. Det er en bevægelse, der kræver, at de rette muskler aktiveres på det rigtige tidspunkt og på den rigtige måde. Den hurtige bevægelse op og ned suger i maven og gør det farligt på den sjove måde, og så handler det om samarbejde. En vippetur er som en pardans. Der opstår et fællesskab mellem de to deltagere, øjenkontakten holdes, og den indforståede følelse af sjov og spænding spejles i begges ansigter.

HVAD KAN NATUREN?

Vilde vipper i mange former

For at træne vippebevægelsen i naturen må man finde en god gren til formålet. I naturen er der rum til mere kreativitet i vippelegen, da grene er forskellige og kan overraske. Selvom håndtaget på legepladsens vippe er en hjælp, er den jo også retningsgivende og begrænsende for, hvordan man kan bruge vippen. Den rette vippe-gren i naturen er derimod ikke bare en vippe. Den kan ligeså godt være en hest eller en bus, der bumler afsted. Man kan stå på den, ligge på den, sidde på den og hænge i den.

FIND NATURENS VIPPER

Når man forlader stien og bevæger sig ind i krat og skov, kan man finde masser af grene, der gynger og drejer og vipper. Det er bare et spørgsmål om at lægge noget vægt i og forsigtigt prøve sig frem. Når børn har gjort sig nogle erfaringer med træernes grene, bliver de som regel rimelig skarpe til at vurdere grenenes holdbarhed og i at gå frem med varsomhed. Det kræver lidt øvelse selv at finde de gode stå-vipper, sidde-vipper og hænge-vipper i skovens træer.

LAV JERES EGEN VIPPE

Hvis I finder en tynd væltet træstamme eller en tyk og lang gren, kan I lægge den hen over en sten eller en stub og lave jeres egen vippe! Men gå forsigtigt frem. Den gren eller stamme,



Lad fantasien blomstre

I den pædagogiske hverdag er det vigtigt at støtte børnene i at være medskabere af deres liv. Det er vigtigt for børn at opleve, at de selv kan løse udfordringer og finde på. I dag bliver meget leg og underholdning serveret for børnene. Giv tid og opbakning, når børnene selv finder og udvikler vipper, balancebomme og andre legeredskaber i naturen. Støt dem fra sidelinjen med et tov fra tasken, en stærk hånd eller nysgerrig interesse.

I sidder på, skal se stabil og ny ud, da den virkelig skal kunne holde til noget vægt, når I bruger den på denne måde. Børnene skal også lære om faren ved at få fingre i klemme på bevægelige dele. Det er også en mulighed at medbringe et lille bræt på turen.

Myrekryb og billekravl



KRYBE



KRAVLE

De krydskoordinerende bevægelser har betydning for børns motoriske og kognitive udvikling. Børn holder naturligt op med at kravle og krybe, når de lærer at gå, men det er stadigvæk vigtig træning for krop og hjerne at lave aktiviteter, hvor de krydskoordinerende bevægelser indgår.

PÆDAGOGISK SET

På kryds og tværs i hjernen

At krybe, kravle og klatre har en vigtig ting til fælles: Alle tre bevægelser kræver, at barnets højre og venstre hjernehalvdele arbejder nøje sammen. Samarbejdet mellem de to hjernehalvdele er uvurderlig træning for hjernen og skal danne grundlag for vigtige mentale processer resten af barnets liv. Vi har brug for samarbejdende hjernehalvdele, når vi fx skal lære at læse, fordi den venstre hjernehalvdel forstår bogstaverne enkeltvis, og den højre forstår den samlede mening af ord og sætninger. De kryds-koordinerende bevægelser danner altså grundlaget for mere avancerede processer i hjernen, som børnene får brug for gennem hele livet.

HVAD KAN NATUREN?

Naturen opfordrer til kryb og kravl

Bevæger man sig uden for stierne, er der rig mulighed for at bevæge sig krybende eller kravlende. Huler, væltede træer og krat inviterer til at krybe ind i og kravle under, især når det betyder, at de voksne er for store og må blive tilbage. Hvis børnene for længst har lært at gå, er det dog ikke sikkert, at de kravler og kryber længere, og det kan være en ide, at lave sjove aktiviteter og lege, hvor de krydskoordinerende bevægelser indgår.

MYRERNES FORHINDRINGSBANE

Ved hjælp af naturens materialer kan I lave en forhindringsbane, hvor det er nødvendigt at kravle, krybe og klatre. I kan være myrer, der kravler afsted på en lang række. Find et sted, der er lidt kuperet, så der er udfordring i det. Det må gerne være lidt stejlt! Gennemgå først banen sammen, så det er tydeligt, hvor den er, og hvad man skal. Træk evt. et lille reb, der viser vejen. Kravl op og ned af kløfter og skrænter, kryb under grene og over væltede træer, kravl på en træstamme og op på store sten. Hvis banen bliver for nem, så prøv at tage den baglæns!



Når den voksne er med

Voksne kan være gode at have med i en leg. Ikke bare fordi det styrker båndet til børnene, men også fordi den voksne har et stort repertoire af naturviden, nuancer og regler, som gør legen og aktiviteten sjovere, mere inkluderende eller mere meningsfuld. I dag leger børn mindre sammen på tværs af aldersgrupper, så de voksne er blevet „gadens store børn“. Børn lærer ved at aflæse den voksnes kropslige bevægelser og imitere dem. En voksen, der selv er villig til at krybe på maven igennem mudderet, og som gerne bliver beskidt og fjollet med børnene, kan knytte bånd og skabe situationer med endnu mere læring, tryghed og sjov.

EDDERKOPPENS SPIND

I et område hvor mange træer står tæt sammen, kan I vikle noget snor rundt om træerne og lave et vandret edderkoppespind tæt ved jorden, som børnene skal krybe rundt under. Måske kan I lege en fangeleg, hvor nogle børn er fluer, og andre børn er edderkopper, alt imens der krybes og kravles under og igennem spindet.

MESTERTYVE

I kan også binde rebene i forskellige højder på kryds og tværs af hinanden mellem træerne, så rebet kommer til at ligne de lange røde lysstriber, som mestertyve lister sig igennem på tv. I kan eventuelt hænge klokker på rebene. Rammer man et reb, går alarmen i gang, og man bliver fanget, så det gælder om at bevæge sig helt forsigtig igennem. Bind rebene så børnene må krybe og kravle under og over. Måske er der gemt en diamant inde i midten, som mestertyven skal prøve at nå ind til?



Mærk suset i trætoppen



Klatrebevægelsen er krydskoordinerende og stimulerer et solidt samarbejde mellem de to hjernehalvdele. Klatring er dog meget mere end fysisk træning. Det er mestring, det er følelsen af frihed, og det er risikoorienteret leg. Der kan være konsekvenser, hvis man ikke gør det rigtigt, man kan falde ned! I naturen findes masser af klatretræer, stammer, sten og skrænter, som børn kan udfordre sig selv med. Det er rigtigt sjovt, og det kræver styrke og mod.

PÆDAGOGISK SET

Risikoorienterede lege

Mange børn kan slet ikke lade være med at klatre, og det er ofte de voksnes nerver, der sætter en begrænsning for, hvor højt de når op. Der er dog flere grunde til at lade børnene udfordre sig selv og afprøve deres egen fysiske formåen, også selvom der er fare for skrammer. Det, at barnet kan komme til at slå sig, hvis hun ikke mestrer udfordringen, er netop det, som gør legen spændende og uimodståelig. At klare en risikofyldt udfordring giver en særlig mestringsfølelse og styrker selvværdet. Samtidig øver barnet sig i at risikovurdere, og det er slet ikke det samme, at de voksne med deres overblik og egne erfaringer gør det for dem. Endeligt har risikofyldte lege fået særlig opmærksomhed de seneste år, fordi de tilsyneladende også har direkte fysisk betydning for hjernens udvikling og dannelsen af vigtige hormoner.

HVAD KAN NATUREN?

Uforudsigelige klatrestativer

Skrænter, slugter, stammer og træer indbyder til klatrelege. Det er unikt for naturens klatrevægge, at ikke to er ens, og børnene må selv vurdere, om skrænten er for glat, om træets grene er stærke nok, om de kan nå det næste holdegreb osv. Legestativer er designet med forudgående viden om, hvordan børn bør klatre, og hvor langt der skal være imellem trædepindene og de færdigdesignede håndtag. Træerne er afvekslende og mangfoldige som naturen selv, og når børnene bruger dem, gør de sig førstehåndsindtryk og erfaringer med autentisk natur.

DET GODE TRÆ

Det væsentlige er naturligvis, at de voksne sikrer sig, at omgivelserne byder på klatreudfordringer for både store og små. Hvis børnene aldrig klatrer hverken hjemme eller på turen, er det på tide at kikke efter nye områder eller hjælpe børnene med at spotte forskellige muligheder.

LAV SELV KLATREBANER

Alternativt kan I medbringe tov eller slacklines, der sættes op mellem træerne eller hen over en grøft. Med en slackline til at gå på og en anden line i armhøjde til at holde i er der lagt op til mange timers underholdning. Slacklines og udspændte reb anses som pædagogiske aktiviteter og må gerne sættes op på den ellers så kontrollerede legeplads, når det tages ned efter brug.

SNAK MED HINANDEN OG FORÆLDRENE

Mange forældre har glemt, hvor vigtigt og sjovt det er at lave noget farligt. Derfor lytter de altid til fornuftens stemme, der gænger barnet ned fra træet, væk fra bålet og på afstand af knive og økser. Klatring og andre risikoorienterede aktiviteter er naturligvis et væsentligt samtaleemne både blandt medarbejderne og i forhold til forældrene. Ingen ønsker alvorlige skader, men det er vigtigt, at alle voksne forstår, at størst mulig sikkerhed heller ikke er optimal for barnets udvikling.

GODE RÅD OG HJÆLP FORBUDT

De sværeste træer og største sten er ikke for de mindste med udviklet motorik. Det kan være svært ikke at give en hånd eller i det mindste en håndfuld gode råd, når nogle børn allerede sidder højt til vejrs, og andre ikke kan. Men tænk over, hvilken følelse det giver, den dag man pludseligt selv kan nå op og fange den nederste gren og kommer med op på kæmpestenen.

KLATRESKOLEN

Det betyder ikke, at man ikke kan tage klatring ind som et tema og støtte børnegruppen i at blive mesterklatrere. Hvis I vil gøre noget helt særligt ud af klatringen og få alle med, kan I introducere en lille klatreskole. Med en voksen (eller de ældre børn) som instruktør ved et passende klatretræ kan børnene få nogle tips til, hvordan de skal holde om grenene, og hvilken fod de skal flytte hvorhen og hvornår. I kan gå videre med seler

og redskaber og på sigt give børnene en særlig interesse for en lidt anderledes friluftssport.

BJERGBESTIGERNE

Et godt trick, hvis man vil lege bjergbestiger, er at finde en skrænt eller en slugt et sted i skoven, og binde et tykt reb fast til et træ på toppen af stigningen. På den måde kan børnene tage fat i rebet på vejen op, hvis skrænten er for stejl, eller der ikke lige er en rod at tage fat i. Her kan man øve sig igen og igen på at klatre op med rebet og træne både det fysiske og mentale kendskab til klatrebevægelsen. Børnene vil snart prøve også at bruge rebet på vej ned, og så er det nærmest som at rappelle.

SKATTEJAGT I TRÆERNE

Hvis børnene er gode til at klatre, kan I lave en skattejagt, hvor posterne er gemt oppe i træerne inden for et aftalt område. Måske er posterne puslespilsbrikker, som skal tages med ned på jorden og samles til et puslespil, eller bogstaver der skal samles til et ord? Samarbejde og gode klatre-egenskaber trænes i en aktivitet som denne.

EGERN OG RÆV

I skal bruge et skovområde med mange gode klatretræer i nærheden af hinanden. Start legen med at alle børnene undtagen ét klatrer op i træerne. Det sidste barn er ræven, som ikke kan klatre, men vil fange de små egern, når de kommer ned fra deres træer for at samle forråd. Aftal på forhånd, hvad der skal gælde som forråd, fx pinde, kogler, etc. Egernene skal kravle ned fra træerne og hente forråd, og ræven skal forsøge at fange egernene, når de kommer ned. Så længe et egern har en pote på jorden, kan de blive taget af ræven, så det gælder om at klatre op i et træ i en fart!



Børn vokser i træerne

Når man modigt har kæmpet og mast sig hele vejen op, sker der noget. Man er nået et sted hen, hvorfra verden ser helt anderledes ud, og ens egen position er ny. Jorden og de voksne er flere meter nede, og man kan se ud over området. Euforien er til at tage og føle på, og man bliver nødt til at råbe ned og fortælle de andre om alt det, de ikke selv kan se. Det var svært og risikabelt at komme op, og man klarede det helt selv! Udsynet fra de nye højder og succesoplevelsen i sig selv er en værdifuld og berigende belønning, som giver børn selvtillid og mod på mere.



Frøhop og hjortespring



Alle børn hopper og springer! De hårde stød i hele kroppen er vigtige, for knogler og led i fødderne styrkes for livet. Der er gode grunde til at hoppe og springe sammen i naturen, både fordi børnegruppens fællesskab er vigtigt, og fordi naturoplevelser i barndommen kan få betydning for, hvordan børnenes relation til naturen bliver senere hen.

PÆDAGOGISK SET

Vi hopper, springer og hinker sammen

De fleste børn hopper, springer og hinker. Lege, hvor disse bevægelser indgår, er noget alle kan være med til i en eller anden udstrækning. Det er meget vigtigt med fællesaktiviteter i børnegruppen, både fordi det styrker sammenholdet, og fordi børn lærer en masse af at se andre børns måder at deltage på. Lege og aktiviteter, hvor man er sammen om de samme simple grundlege og griner og klovner, styrker også det sociale fællesskab hos børnene og skaber solide relationer og tryk på tværs i børnegruppen.

HVAD KAN NATUREN?

Naturen inspirerer

I naturen kan børnene opleve den store mangfoldighed af dyr, som hopper og springer. Fx haren der hopper hen over marken, og egernet der springer fra gren til gren. Eller jagtedderkopper, der bruger et angrebspring til at fange sit bytte. De helt konkrete oplevelser med dyr kan inspirere til fantasi-rollelege, hvor men ikke længere er et barn, men et egern eller en frø, og så indgår hop og spring naturligt i legen. Når børn får konkrete førstehåndserfaringer med dyr og leger sig ind i deres liv, får de livslang viden om dyrene og forskellen til deres egne kroppe, og måske endda voksende sympati for dyrene og naturen. Forskning viser, at store naturoplevelser potentielt kan inspirere til naturbevarelse og miljøbevidsthed når børnene bliver voksne.

DYRESANGE MED HOP OG SPRING

De yngste elsker sange, remser og lege hvor dyrebevægelser indgår; En lille frø i mosen sad, Bjørnen sover, Højt på en gren, Haren hist i grøften osv. Det kan også være en helt enkelt leg, hvor alle børn får lov at vælge et dyr, som alle efterligner.

VANDPYTTE-HOP

Find tid og lav en skøn aktivitet ud af det, hvis I kommer et sted med mange vandpytter efter et godt regnskyl. Måske kan I hoppe fra pyt til pyt med samlede ben som en slags hop-



Børn der hjælper hinanden

En anden ting, der fremmer det gode sociale fællesskab i en børnegruppe, er at opfordre børn til at hjælpe andre børn med at forbedre deres motoriske kompetencer. Et barn, der er god til at springe langt, kan vise de andre børn, hvor fødderne placeres, hvordan man laver tilløb osv. Hvis det bliver en meningsfuld interaktion, kan det både være lærerigt for det barn, der modtager instruktionerne, og det barn der instruerer, og kan samtidig styrke nye relationer på tværs af børnegruppen.

pebane? Der går hurtigt sport i at lave det største sprøjt. I kan også øve jer i at hoppe hen over vandpytterne, og udfordre jer selv med større og større pytter.

LÆNGDESPRING PÅ STRANDEN

Tag på stranden og brug sandet som naturligt faldunderlag. I kan tegne streger i sandet og på den måde markere, hvor langt I springer, eller tage tilløb og springe ud fra klitterne, for virkelig at komme langt. Længdespringskonkurrence er selvfølgelig oplagt, men I kan også lave seje tricks, fx dreje rundt i luften, sprælle med armene eller sige en sjov lyd.

SPRING SOM ET DYR

En frø kan hoppe over 2 meter, en tudse kan kun springe 20 cm, en ræv kan springe 1,5 meter, en hare springer 2 meter, et egern springer 4 meter og en græshoppe ca. 1,5 meter. Et pindsvin kan slet ikke hoppe fremad. Lav et meterbånd hen ad græsset, så børnene kan se, om de kan hoppe så langt som en hare, en græshoppe eller en ræv?

HR. ULV, HVAD ER KLOKKEN?

Den klassiske leg, „Hr. ulv, hvad er klokken?“ kan laves særligt udfordrende, ved at dyrene enten skal hoppe, springe eller hinke. En voksen, ulven, står i den ene ende af legeom-

rådet med ryggen til alle børnene, dyrene, som står i den anden ende. Børnene råber nu sammen „Hr. Ulv, hvad er klokken?“ Ulven skal nu bestemme, hvordan børnene bevæger sig fremad, ved at sige et antal hop og et dyr, som børnene skal efterligne. Fx kan ulven råbe „Klokken er 4 frøhop“, hvorefter børnene skal hoppe fire gange fremad som en frø. Børnene kan også springe som en hjort, hoppe som en skade, spankulere som en stork osv. Når dyrene står meget tæt på ulven, og spørger hvad klokken er, råber ulven „Spisetid!“ hvorefter en lille fangeleg begynder, og ulven skal fange et af dyrene.

HINKE-STÅTROLD

I denne variation af ståtrold skal 1-2 børn være fangere og fange de andre børn ved at røre ved dem. Børnene, der bliver taget, skal hinke på stedet indtil de befris af et andet barn, man må skifte ben lige så meget man vil. Befrielsen foregår ved at et andet barn løber hen og stiller sig foran den der er blevet taget, og at de to sammen laver 5 sprællemænd, imens de tæller højt sammen – men pas på, når man redder en anden, er man ikke i sikkerhed, og man kan derfor let selv blive taget!



Stubbeskub og tovtræk



Når man virkelig er stærk og har brug for at bruge alle sine kræfter, er der ikke noget så godt som at skubbe og trække – tjek bare et hvilket som helst fitnesscenter. I naturen er der ikke romaskiner og bænkpres, men der er masser af naturlige vægtstænger og andet, man kan trække i og skubbe til, og man kan roligt lægge kræfterne i, også når det er en kammerat, der skal trækkes afsted i vogn eller på kælk.

PÆDAGOGISK SET

Stærke drenge og piger

Det er ikke så mange situationer og pædagogiske læringsmiljøer, hvor der gives point for at bruge kræfter og være stærk. Man har gennem årene diskuteret og lavet spændende undersøgelser omkring kønsforskelle, pigelege og drengepræferencer, men uanset børnenes køn er det vigtigt at give dem, der har lyst, mulighed for kraftpræstationer og styrkeprøver, og her er skub og træk bedst.

HVAD KAN NATUREN?

Skub og træk i naturen

I naturen er der ingen døre eller skuffer, der skal skubbes eller trækkes i, men der er alligevel rig mulighed for at træne bevægelsen. Her er der masser af ting, man må flytte på og udsætte for alt sin kraft, uden at voksne behøver at bekymre sig om, at noget går i stykker. Stammer, sten, byggemateriale, tov og selvfølgelig sin egen krop, når man skal trække sig op i træet. Man kan også let mosle med hinanden i naturen, for sand, skovbund, sne eller græs er fine faldunderlag.

STUBBE-SKUB

For de mindste kan det være en sjovt at skubbe til store træstubbe, så de ruller. Sørg for at have stubbe og stammer på legepladsen, så der er byggemateriale, siddepladser og balancestubbe at flytte rundt på. Halmballer giver i øvrigt de samme sjove legemuligheder.

BILLEHJÆLPERNE

Åh nej, der er en masse biller, der ligger på ryggen! De må vendes om på maven, så de kan kravle i sikkerhed. Nogle børn skal være biller og lægge sig på ryggen i området. De skal ligge helt fladt og holde kroppen strakt. Resten af børnene skal være bille-hjælpere og skal forsøge at vende billerne om på maven ved at skubbe og trække i deres kroppe, så billerne

kan komme om på benene og kravle igen. Billehjælperne må gerne samarbejde, men billerne må ikke selv hjælpe til, de er bange og ligger bare helt stille. Måske flyver der også en farlig rovfugl rundt i området (en voksen) og skræmmer billerne, så de vender sig om på ryggen igen!



At løfte i flok

Det er klart, at to er stærkere end en, og her giver samarbejde direkte succes. Uanset om man bygger huler, løfter sten til dæmningen eller skubber hinanden i hængekøjen, handler det om samarbejde. I det hele taget byder naturen på masser af autentiske opgaver, som bedst løses sammen. Måske er det derfor, at konflikterne er færre i naturen end i dukkekrogen, pude rummet og på cykelbanen.



TRÆKKE GULERØDDER

1-2 børn er landmænd, der gerne vil høste deres gulerødder. Men gulerødderne (resten af børnene) er meget genstridige, de holder fast i hinanden og vil ikke op af jorden! For landmændene gælder det om at tage fat i gulerødderne én ad gangen ved anklerne og trække dem så langt væk fra de andre børn, at de ikke længere kan holde fast i hinanden. Når landmændene har høstet alle gulerødderne, er legen slut.

NINJAER

Slåslege er sunde for både krop og kropsbevidsthed. I kan være en flok ninjaer, der står overfor hinanden to og to med et reb liggende mellem de to grupper af kæmpende. Nu gælder det om at hive den anden over på sin egen side af rebet. En anden øvelse går ud på at skubbe med håndfladerne mod hinanden og få den anden til at miste fodfæste. Leg at I ligger og sover, og når den voksne råber dingelingling, springer de vakse ninjaer op med et HUA! og går i kamp. Når den voksne råber dingeling igen, falder ninjaerne i søvn. Det kan være smart ikke at lade den enkelte kamp vare for længe.

SAVE, SAVE BRÆNDE

Sanglegen om de to raske svende er en god trække/skubbe leg. Børnene står parvis over for hinanden og saver ved at trække skiftevis i hinandens højre og venstre hånd.

Save, save brænde!

*Vi er raske svende,
du til dig og jeg til mig,
hver må trække rask til sig.*

Sådan skal det være!

Sådan skal det være!

Save, save brænde!

I aften får det ende!

*I morgen er det helligdag,
så hænger saven på sin knag.*

Så går vi til kirke!

Så går vi til kirke!

Snurretoppe og trillebakker



Det er sjovt og spændende at snurre og trille, fordi ligevægtssansen pirres, og man bliver svimmel. Her oplever man en kortvarig situation, hvor man ikke har kontrol over sin krop. Når man triller, får man også rigtig brugt hele kroppen og mærker jordens overflade fra top til tå, og så kan der faktisk komme rigtigt meget fart på ned ad en bakke.

PÆDAGOGISK SET

Udvikling af ligevægtssansen og tab af kontrol

Vores ligevægtssans er livsvigtig, og derfor træner vi den igen og igen helt naturligt som små. Så snart tumlingen har lært at stå og gå, øver hun med armene strakt ud til siderne at dreje rundt og rundt, og hun griner højlydt, når det uundgåelige styrt kommer.

Børn drejer og snurrer og elsker karusseller – det gør voksne ikke. Når ligevægtssansen er utrænnet, bliver vi dårlige af selv den mindste snurretur, og det begynder „at sejle“. Det er en god ide, at holde de primære sanser ved lige, også når vi bliver ældre.

Når børn drejer rundt, snurrer om sig selv og triller på jorden, mister de kortvarigt kontrollen over deres kroppe. Det sker fx, når de triller ned af en bakke uden at kunne stoppe igen, eller bliver så rundtossede, at de ikke kan stå på benene efter en snurretur. Det føles sjovt, anderledes og risikofyldt, og det bedste af det hele er, at det er noget, man selv styrer! At snurre og trille giver derfor gode muligheder for at eksperimentere med sine egne grænser, finde ud af hvad kroppen kan, og få erfaringer med, hvad der føles rart, og hvad der er ubehageligt.

HVAD KAN NATUREN?

Naturen er børnesikret

I naturen er der åbne vidder til vejr møller og naturligt faldunderlag til snurreture og koldbøtter. Her behøver man ikke bekymre sig om at ramme andre børn, reoler og nips, når man drejer rundt, eller frygte at gulvet er hårdt, når man falder. Man kan let miste overblikket over, hvor man er, og så er det godt med masser af plads. Græsklædte bakker, skrænter og klitter er i øvrigt helt uimodståelige at trille nedad. Der findes ikke tilsvarende indenfor.

DEN LANGE RULLEPØLSE

En bakke er oplagt at trille ned af. Sørg for at have strakte ben og armene over hovedet, og så bare tril derned af. Hvis I har brug for lidt variation, kan I evt. lave „Den lange rulle-

pølse“, hvor børnene ligger på en lang række, mens de triller, med hoved til fod, og holder fast i fødderne på den foran. Det er svært, for man triller ikke lige hurtigt, men hvis I øver jer nogle gange, kan I måske nå bunden af bakken uden at nogen slipper? Den vanskelige version af det at trille er selvfølgelig koldbøtter ned ad bakken. En koldbøtte kræver masser af koordination.

TRIL HINANDEN

Hvis der ingen bakke er, kan det være hyggeligt og sjovt at trille hinanden. To børn kan trille et andet barn, som skal gøre sig umage med at slappe af, og hvis det er lidt utrygt, kan I evt. have tæpper med, man kan være rullet ind i, når de andre skubber.

SVINGFIGUR

Den gamle leg, hvor en voksen svinger børnene, så de lander i underlige stillinger, er evig populær. Især fordi det er skønt at blive svinget rundt af en voksen. Det er vigtigt, at den voksne har kræfterne og ikke overbelastes, og svinget kan sagtens foregå på en måde, hvor barnet selv støtter og hjælper til. Alternativt kan man selv snurre rundt til man falder i en mærkelig stilling. Når alle børn har fundet en stilling, vælger de et dyr, som passer til stillingen. Når den voksne kommer hen og puffer let til dyret, vækkes det til live med lyde og bevægelser. Til sidst er alle dyrene i gang, og den voksne køber et eller flere af dyrene med hjem.

TRÆSTAMME-TRILLER

Børnene ligger tæt på en række med hovedet i samme retning. Det yderste barn i den ene ende løfter armene over hovedet og ruller hen over de andre børn, hele vejen ned af rækken til den slutter. Når den trillende træstamme når slutningen af rækken, kan den næste træstamme begynde at trille. I starten kræver legen nok lidt ekstra voksen-assistance, så både trillende og liggende træstammer føler sig trygge og lærer at lave bevægelsen uden at det gør ondt på andre.

SNURREKONKURRENCE

Alle børn starter med at snurre én gang rundt om sig selv, hvorefter de løber hen til det nærmeste træ, rundt om træet og tilbage. Når de når tilbage, skal de snurre to gange rundt om sig selv (og tælle højt), og løbe hen til det nærmeste træ, rundt om og tilbage igen. Fortsæt med at snurre flere og flere gange, indtil I når til fem.

SNURRE-STAFET

Børnene danner en lille cirkel og holder hinanden i hænderne. I midten af cirklen skal et barn stå og snurre rundt om sig selv i noget tid, og børnene i cirklen skal være klar til at gribe og støtte den, der snurrer rundt, når han/hun stopper med at snurre og skal finde balancen igen. I kan evt. synge første vers af „Hjulene på bussen“: „Jonas, Jonas, Jonas drejer rundt rundt rundt, rundt rundt rundt, rundt rundt rundt, Jonas, Jonas, Jonas drejer rundt rundt rundt, bare han ikke vælter“. Det er sjovt at være rundtosseset og sjovt for de andre børn at se på, men meningen er også at give børnene ansvar for at hjælpe hinanden, hvis den i midten mister balancen og har brug for en god kammerat.



Berøring og relationer

I dag ved vi, at kropskontakt har betydning for relationer mellem børn. Børn erfarer verden igennem deres kroppe, og derfor er fysisk kontakt vigtig for forståelsen af sig selv og andre. Tesen om at „den man rører ved, mobber man ikke“ bygger bl.a. på, at børn, der masserer hinanden, udvikler empati, tryghed, anerkendelse og nærvær til hinanden. Det er derfor en god ide at skabe situationer med lege og aktiviteter, hvor børnene kommer hinanden lidt mere ved med kroppen.



På gyngende grund



GYNGE



SVINGE

Der er ikke noget, der kildrer i maven, som en vild gyngetur! Men en gyngetur kan også virke afslappende og beroligende. Samtidig er en gyngede et genkendeligt legeredskab som modspil til resten af den frie natur, der konstant kræver kreativitet og meningsfortolkning af børnene. En gyngede eller et svingtov giver sig selv.

PÆDAGOGISK SET

Gynger for enhver smag

Gyngen er optimal i den forstand, at bevægelsen kan være alt fra beroligende til euforisk. Børn kan nemlig selv vælge, hvordan turen skal være, og hermed kan det rette niveau af risiko og spænding opnås og tilpasses den enkelte. Alle former for gyngede – og svingeture stimulerer børns vestibulærsans, men den vilde slags gyngetur kræver også en fysisk præstation, muskelstyrke og ikke mindst mod at udføre. Når der rigtig kommer fart på, giver en gyngetur mulighed for, at man kan bevæge sig med en hastighed, som man sjældent oplever andre steder på egen hånd.

HVAD KAN NATUREN?

Plads til de vilde og rum til de stille

Udenfor er der ikke vægge og loft, og det betyder en hel del for støjniveauet og muligheden for bevægelser med fart på. Den store natur tillader, at man kan trække sig lidt væk, så man ikke forstyrrer andre, eller forstyrres selv. Udenfor, er der derfor både plads til de vilde og rum til de stille, også når det gælder gyngeture. Der er udfordring og fart i det vilde svingtov, mens en stille gyngetur med øjnene fæstet på trækroneerne kan virke nærmest meditativt.

HÆNGEKØJEN

En gyngetur behøver ikke være vild og euforisk – den kan også være beroligende og dejlig. En hængeskøjle kan let bindes op mellem to træer og skabe rammer for rolig og afslappende vuggen som en del af jeres base i naturen. Her kan man vugge blidt frem og tilbage og lytte til naturen imens.

LAV JERES EGEN GYNGE ELLER SVINGTOV

Det kræver ikke særlig meget snilde at lave jeres egen gyngede i det fri. Et solidt reb og lidt kendskab til knob og knuder er alt, hvad der skal til. Kast et langt reb hen over en tyk gren, og bind den ene ende af rebet fast om træets stamme eller en anden gren. På den anden ende af rebet kan der bindes et par knuder, eller bind en god tværpind på – og så er gyngen klar.

AKROBATIK OG SEJE TRICKS

Når I har sat gyngen op, kan I udfordre jeres fysiske formåen og mod på mange måder. Måske er der knuder på rebet, så man kan klatre helt op til den gren, hvor rebet er fæstnet? Måske kan man prøve at hænge med hovedet nedad, stå på tværpinden imens man gynger eller springe af på en sej måde. I kan også hænge jeres tov, så man gynger ud over en bakke, det giver en særlig effekt.



Gensynets glæde

I naturen er der mange ting, som kræver meningsfortolkning og kreativitet, for at børnene kan bruge dem. I modsætning til legetøj og redskaber, der er designet til specifikke formål, er der få forudbestemte anvendelsesmåder tilknyttet træer, sten, sand, pinde mm. Børnene er derfor i højere grad nødt til at være opfindsomme, når de leger i naturen, end når de leger med legetøj, og det er godt. Men kan også være udfordrende. En gyngede giver mulighed for at holde pause midt i alt opfindsomheden. En gyngede ved man nemlig hvad er, og det kan vække tryghed og glæde at se noget velkendt, især for børn der ikke er vant til at være i naturen og ikke umiddelbart genkender naturens legemuligheder.

Litteratur

SIDE 3

Naturen opfordrer til handlinger, se begrebet affordance:

Gibson, J.: (1986) The ecological approach to Visual Perception. Kapitel 8: The theory of Affordances. Lawrence Erlbaum Associates, inc. Publishers, Hillsdale, New Jersey 07642

SIDE 4 & 5

- 1) Pedersen, B.: (1997) Teorien bag børns bevægelser. Dafolo Forlag.
- 2) Sundhedsstyrelsen: (2016) Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn. København S
- 3) Pedersen, B., P. m.fl.: (2016) Fysisk aktivitet – læring, sundhed og trivsel i folkeskolen. Vidensråd for Forebyggelse. København.
- 4) Sundhedsstyrelsen: (2005) Fakta – børn og bevægelse.
- 5) Larsen, J. H.: (2013) Idræt, leg og bevægelse styrker både fysiske, psykiske, sociale og kognitive færdigheder. I: Børn og Unge. Tema: Bevægelse – Derfor gør idræt godt 2013, nr. 5.
- 6) Aagard, P.: (2014): Børn, unge og fysisk aktivitet. I: Sundhed.dk.
- 7) Sundhedsstyrelsen: (2016): Børn skal hoppe, lege og tumle så meget som muligt.
- 8) Fjørtoft, I.: (2000). Landscape as Playscape – Learning Effects from Playing in a Natural Environment on Motor Development in Children. Oslo: Norwegian University of Sport and Physical Education.
- 9) Vigsø, B. & Nielsen, V.: (2006). Børn & udeliv. CVU Vest Press Esbjerg.
- 10) Ulset, V. m. fl.: (2017) Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development. I: Journal of Environmental Psychology 52, 69–80
- 11) Mårtensson, F.: (2004) Landskapet i leken – En studie av utomhuslek på förskolegården. Swedish University of Agricultural Sciences Alnarp
- 12) Lerstrup, I., & Bosch, C.: (2017) Affordances of outdoor settings for children in preschool: revisiting Heft's functional taxonomy. Landscape Research, 42:1, 47-62. Landscape Research Group Routledge.

13) Jacobsen, C.: (2005) To læringsmiljøers indflydelse på pædagogisk praksis og kompetenceudvikling. I: Udeundervisning I folkeskolen. Et casestudie om en naturklasse på Rødkilde Skole og virkningerne af en egentlig obligatorisk naturdag på yngste klassetrin I perioden 2000-2003. Mygind, E. (red.) Museum Tusulanums Forlag og Institut for Idræt, Københavns Universitet.

14) Ånggård, E.: (2009) Skogen som lekplats – Naturens material och miljöer som resurser i lek. I Nordic Studies in Education, 2009 (2), p. 221-234

15) Christensen, B.: (2014) Spring ud i naturen. Friluftsrådet.

Se også:

- * Knudsen, A.: Hjerne og motorik – Styrk hjernen – brug kroppen.
- * Kaplan, S.: (1995) The Restorative Benefits of Nature – Toward an Integrative Framework I: Journal of Environmental Psychology 15. s: 169- 182. Academic Press Limited

SIDE 6 & 7

Gang i bentøjet

Børn skal bevæge sig hver dag:

Bangsbo J, Krustrup P, Duda J, m.fl. (2016) The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. På: BJSM Online First, Juni 27, 2016 .

„Pædagogisk bagdør“, se:

Sandholm, G. (2012). Pædagogen som kropslig kulturformidler via pædagogisk idræt. I: Christensen, T. (red.), Pædagogisk idræt – i vuggestue og børnehave. Frederikshavn: Dafolo.

SIDE 8 & 9

Kast – og grib legen

Børn der er udfordrede i boldspil, har mere fravær i idræt:

von Seelen, J., Munk., M.: (2012) Status på idrætsfaget 2011. Kosmos Nationalt Videncenter.

SIDE 11

Vip som du vil

Naturens materialitet giver mange legemligheder, se begreberne blød/hård funktionalisme, og svag/stærk kodning i:

Gitz-Johansen, T., Kampmann, J., Kirkeby, I., M.: (2001) Samspil mellem børn og skolens fysiske ramme. Rum Form Funktion. Center for fysiske rammer og læreprocesser.

SIDE 12 & 13

Myrekryb og billekravl

Krydskoordinerende bevægelser:

Toft, J.: (2008) Kravl, kryb og læs. I: Udspil nr. 2. s. 28-29

„Den voksne med“:

Christensen, B.: (2014) Spring ud i naturen. Friluftsrådet.

SIDE 14 & 15

Mærk suset i trætoppen

Risikofyldt leg:

Sandseter, E.: (2009) Characteristics of risky play. I: Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 9:1, s. 3-21.

SIDE 16 & 17

Frøhop og hjortespring

Om sociale lege og fællesskab:

Citater af forsker og tidligere konsulent for Red Barnet Helle Rabøl Hansen i Hylets udgivelse: Kom og leg. Et inspirationshæfte om, hvordan sociale idrætslege forebygger sygdom, overvægt og mobning.

Naturoplevelser i barndommen kan skabe naturbevarende voksne:

Chawla, L.: (2005) Learning to love the natural world enough to protect it. I: Barn, nr. 2. s. 57-78. Norsk senter for barneforskning.

SIDE 20

Snurretoppe og trillebakker

Relationer og berøring:

Tollefsen, M., D.: (2011) Den man rører mobber man ikke. I: en fri stemme i en ny tid. Årg. 57 nr. 2. s. 18-20 Bestillings-Id: 1524475358633

SIDE 22

På gyngende grund

Naturens materialitet kræver kreativitet, se begreberne blød/hård funktionalisme og svag/stærk kodning i:

Gitz-Johansen, T., Kampmann, J., Kirkeby, I., M.: (2001) Samspil mellem børn og skolens fysiske ramme. Rum Form Funktion. Center for fysiske rammer og læreprocesser.



Når naturen bevæger os

Naturen er i evig bevægelse, og mulighederne for kropslig udfoldelse er uendelige. Vores kroppe er skabt gennem årtusinders samspil med naturen og føler sig hjemme mellem træerne, på stranden og på græsbakkerne.

I det fri styrer kroppens egne behov for bevægelse eller ro. De plane flader og de designede legeredskaber er byttet ud med skrænter, klatretæer, kogler, stammer og sten til spring, kast, træk og skub. Lavtsiddende grene og krat opfordrer til kryb og kravl, og vidderne inspirerer til dans, fangeleg og fart.

Med udgangspunkt i naturens mange muligheder, leger og bevæger vi os igennem de 18 grundbevægelser – god fornøjelse!